主に５～６か月むけ

日野市食育シンボル・ロゴマーク
愛称：ペロッタくん

離乳食講座　ステップ1

これから離乳食を始める方へ

認定栄養ケア・ステーション　ヘルシーネットワークつながる
東京都日野市受託事業

目次

1.離乳食ってなに？

2.5～6か月から離乳食をはじめましょう

3.食事時間と母乳・ミルク

4.5.離乳初期（5～6か月）のポイント①②

6.5～6か月から使用できる食品一覧

7.1～4週の進め方　一例

8.5～8週の進め方　一例

9.姿勢・食べさせ方

10.食物アレルギー

11.【5～6か月】よくある質問

12.離乳食の進め方で困ったら…

13.離乳食の調理形態・1回あたりの目安量

14.調理方法（実演）

15.試食品紹介

16.離乳食を進めるのに必要なもの

17.5～6か月頃食品の使い方 穀類

18.5～6か月頃食品の使い方 野菜・果物

19.5～6か月頃食品の使い方 たんぱく質性食品

1 離乳食ってなに？

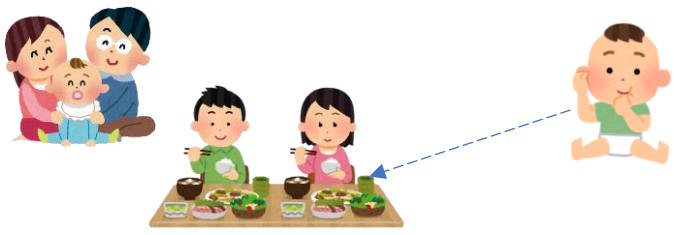
成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、母乳や育児用ミルクから幼児食に移行する過程の食事が離乳食です。

- 成長のための栄養を摂る
- 食べる意欲・食べる楽しみを育む
- いろいろな味や香りを少しずつ経験していく
- 固形物を食べられるようになるための練習
- 生活リズムを整える

2 ５～６か月頃から　離乳食をはじめましょう

はじめるタイミングの目安

- **支えてあげると座れる**
- **食べ物に興味を示す**
- **首のすわりがしっかりして寝返りができる**
- **スプーンなどを口にいれても舌で押し出すことが少なくなる**



※哺乳反射が残っている場合は、離乳食をすぐに出してしまうこともあります。
その場合は、１週間ぐらい経ってから様子を見ながらはじめましょう。

3 食事時間と母乳・ミルク

（一例）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
ミルク	離乳食 ＋ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

※授乳（ミルク）の回数には個人差があります。

食事時間

現在あげている授乳時間のどこか1回を**離乳食+ミルク（母乳）**の時間にします。

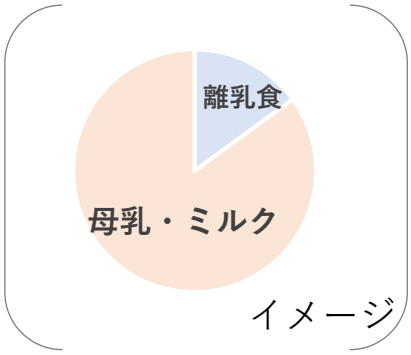
医療機関が開いている時間にあげましょう。

できるだけ同じ時間帯に離乳食をあげましょう。

母乳・ミルク

この時期の栄養のほとんどは母乳やミルクです。

離乳食後には飲みたいだけあげましょう。



イメージ

4 離乳初期（5～6か月）のポイント①

便

初めの頃は便がゆるんだり、1～2回 便の回数が増えることもあります。

トマトの赤やかぼちゃの黄色など食べ物の色が便に出ますが、元気であれば心配はいりません。

味付け・調味料

調味料・味付けは**不要**です。

食材そのものの味や香りを体験することが大切です。

昆布だしや**野菜スープ**（野菜を茹でた汁）を使うと風味や旨味が出て食べやすくなります。

5 離乳初期（5～6か月）のポイント②

衛生面

離乳食は調理工程が多く菌が繁殖しやすいです。また赤ちゃんは抵抗力が弱いの離乳食を作る際に注意が必要です。

①清潔に調理しましょう

・調理前には石鹸で手を洗う。
・包丁、まな板、調理器具など洗剤でよく洗ってから使用する。

②しっかり十分に加熱しましょう

③調理したものはなるべく早く食べさせましょう

・人肌程度に冷ましてから、なるべく早くあげる。
　食べ残したものは、次の食事などであげないようにする。
・多めに作った場合は粗熱を取ってから、フリージングする。

離乳食の衛生的な取り扱いについての動画はこちら

動画では「調理前の準備」「食材の選び方」「電子レンジ・鍋で解凍する方法」「**フリージングの注意点**」を紹介。

水分補給

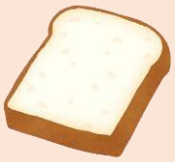
基本的には母乳やミルク、離乳食からの水分で十分ですが、お出かけやお風呂上りなどの汗ばむときに水分補給をしてあげてもよいでしょう。**あげても飲まない場合は無理にあげる必要はありません。**
ジュースやイオン飲料（スポーツドリンク）は食欲低下、肥満や虫歯の原因になるので、母乳・ミルク以外の普段の水分補給は※湯冷ましや麦茶にしましょう。※湯冷まし…沸騰させたお湯を冷ました水のこと

注意点

はちみつは摂取NG
はちみつ、はちみつを含む食品は乳児ボツリヌス症予防のため、**満1歳まで使いません。**
加工食品、食パンに入っていないかよく確認しましょう。

牛乳の利用は7～8か月頃から
5～6か月は使用しません。
7～8か月頃からパンがゆやスープなどの調理用として使用できます。
飲用としては**1歳以降**に使用できます。

6 5～6か月頃 使用できる食品一覧

穀類	野菜・果物	たんぱく質性食品
5か月頃～ 白米 さつまいも じゃがいも 白米、いも類に 慣れてきたら～  食パン うどん そうめん	5か月頃～ ゆでてやわかくなる野菜 緑黄色野菜 にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー ほうれん草 小松菜 など 淡色野菜 玉ねぎ 大根 かぶ キャベツ 白菜　など 果物 りんご バナナ みかんなど	穀類、野菜類に慣れて 1か月くらい経った頃～ 豆腐 きな粉 しらす 白身魚 など 豆腐や白身魚に 慣れてきたら～ 卵黄のみ

詳細の調理方法については、
参考資料の【5～6か月頃食品の使い方】をご覧ください。

7 1週～4週の進め方　一例

1週目	2週目	3週目	4週目
おかゆ 離乳食用スプーン１さじ～ 離乳食用スプーン３さじ（小さじ1）	おかゆ 小さじ1～2 野菜orいも類 小さじ1～2	おかゆ 小さじ2～3 野菜orいも類 小さじ2～3	おかゆ 小さじ3 野菜orいも類 小さじ3

※進め方・量はあくまで一例です。
お子さんの様子を見ながら進めていきましょう。

ポイント

初めての食材は必ず1日1種類 離乳食用スプーン１さじからはじめる。
赤ちゃんの食べ具合、便の様子を見ながら少しずつ増やす。

離乳食を飲み込むことに慣れる時期です

最初は口を閉じて飲み込むことに慣れていないため、離乳食を口から出してしまうなど、思うように進まないかもしれません。
この時期は離乳食を飲み込むことに慣れる時期であると捉え、
お子さんのペースに合わせて、少しずつ進めていきましょう。

8 5週～8週の進め方　一例

5週目	6週目	7週目	8週目
おかゆ 小さじ3～4	おかゆ 小さじ4	おかゆ 小さじ4	おかゆ 小さじ4
野菜orいも類 小さじ3	野菜orいも類 小さじ4	野菜orいも類 小さじ4	野菜orいも類 小さじ4
たんぱく質性食品 離乳食用スプーン1~	たんぱく質性食品 小さじ１	たんぱく質性食品 小さじ１	たんぱく質性食品 小さじ2

※進め方・量はあくまで一例です。
お子さんの様子を見ながら進めていきましょう。

ポイント

たんぱく質性食品は豆腐や白身魚、しらすなどから始める。
初めての食材は必ず１日１種類離乳食用スプーン１さじからはじめる。
慣れてきたら様子を見て卵黄を耳かき１杯程度からあげる。

いつから2回食にするの？

離乳食をスタートして1か月くらい経っている、食べることに慣れてきているようであれば2回食にしましょう。
初めてあげる食材は医療機関が開いている時間にあげましょう。

9 姿勢・食べさせ方

姿勢

5～6か月頃は腰が座っておらず、支えがないと座ることができません。

初めの頃は椅子ではなく、抱っこであげます。
ひざに抱き、上体を少し後ろに傾けてあげます。

食べさせ方

①スプーンにのせる量は**半分**を目安とします。

○ 　　×

②『ごはんだよ。おいしそうだね』などの声かけをし、
下唇にスプーンをのせます。
口が開いたら、スプーンを舌先のあたりまで入れます。

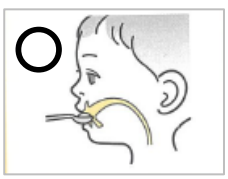
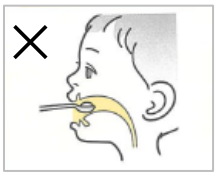
③赤ちゃんが自分で上唇を下げて口唇を閉じで食べ物を取り込んだら
スプーンをゆっくり**水平に抜きます**。

④飲み込んだことを確認してから次の一口をあげましょう。

食べさせる時の注意点

●**スプーンを口の奥まで入れない**
唇、舌を使って食べ物をのどの奥に運ぶことができず、丸飲みにつながりやすいため。

●**上あごにこすりつけない**
上あごにこすりつけるようにしてスプーンを上の方に引き抜くと、食べ物を取り込む力がつかない、また敏感な上あごにつくことで嫌がる場合があるため。

○  　× 

10 食物アレルギー

進め方のポイント

自己判断で与える時期を遅らせない

食物アレルギーを心配して、
食物アレルギーの原因となりやすい
食材を与える時期を遅らせても、
予防の効果があるという
科学的根拠はないとされています。
（2019年厚生労働省策定の「授乳・離乳の支援ガイドより）

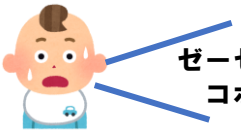
初めて食べるものは少量から
医療機関が受診できる時間に

初めての食品はお子さんが
体調がよい時に1種類ずつ、
離乳食用スプーンで１さじから
あげましょう。
アレルギー反応が起こった場合
を考え、医療機関に受診が可能
な時間にあげましょう。

症状が出たら自己判断せずに受診を

●皮膚症状
かゆみ　じんましん
赤くなる　唇の腫れ

●消化管症状
下痢　嘔吐　腹痛



●呼吸器症状
せき　呼吸困難

●全身症状
ぐったり　元気がない

食事後に上記のような症状や、いつもと様子が違う場合には
以下の項目を記録し、必ず医療機関を受診しましょう。

記録すること

- **食べたもの（何を食べたか）**
- **食べてから発症までの時間は？**
- **症状の特徴**
- **量（どれだけ食べたか）**
- **持続時間（症状はどれくらい続いているか）**
- **症状の再現性はあるか？**
  （一度無くなったものがまた出現しそうか？）

食物除去は医師の指示に基づいて

食物アレルギーと診断された場合は、医師の判断に基づいて
食物除去を行いましょう。

東京都アレルギー情報navi
最新のアレルギーの情報が確認できます。

11 【5～6か月】よくある質問

- 食器や洗剤は大人と同じものを使用してもよいでしょうか？
- 離乳食はどの程度の温度まで冷ましたらよいでしょうか？
- 卵は初期からあげても大丈夫でしょうか？
- ベビーフードを食べさせてもいいですか？　…など

上記のようなよくある質問を日野市HPに掲載しています。

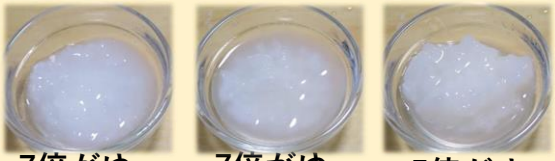
【5～6カ月】よくある質問

12 離乳食の進め方で困ったら…

日野市健康課では、個別相談をお受けしています。
健康課、管理栄養士までお気軽にお電話ください。

日野市健康課
☎042-581-4111

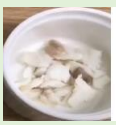
13 離乳食の調理形態・1回あたりの目安量

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃
舌の動き	舌を前後に動かす 唇を閉じて飲み込むことができるようになっていく	舌を前後、上下にも動かす 食べ物を舌で上あごに押しつぶして食べられるようになっていく
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	つぶし、粗つぶし、刻みなど
固さの目安	とろとろのポタージュ状や ヨーグルトくらいの固さが目安	舌でつぶせる固さ （豆腐程度、親指と薬指で軽く力をいれたらつぶせる程度）
穀類	つぶしがゆから始める 裏ごし　つぶし　10倍がゆ	全がゆ50～80g  7倍がゆ つぶし　7倍がゆ　5倍がゆ（全がゆ）
野菜・果物	すりつぶした　野菜等も試してみる 裏ごし　つぶし	20～30g つぶし　あらつぶし　刻み
魚 又は肉 又は豆腐 又は卵 又は乳製品	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。 	10～15g 10～15g 30～40g 卵黄1個 ～全卵1/3個 50～70g

離乳初期

- 離乳食を食べることに慣れる時期のため、**具体的な目安量はありません。**
- 赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて、量を調整しましょう。
- 思うように進まないこともありますが、毎日離乳食（舌ざわりや味）を経験し、離乳食に慣れていくことが大切です。
- **おいしく、楽しくを基本に進めていきましょう。**

離乳食の調理形態・1回あたりの目安量

離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
舌を前後、上下、左右にも動かす。 食べ物を歯ぐきで押しつぶして食べられるようになる	前歯でひと口量を調整してかじり取り、 奥の歯ぐきで押しつぶしてて食べる
1cm弱の角切り・薄いイチョウ切り・千切りなど	前歯でかじり取って食べられる形と固さにする
歯ぐきでつぶせる固さ （バナナぐらいのやわらかさ、親指と中指で軽く力をいれるとつぶれる程度	歯ぐきで噛める固さ （肉団子くらいのやわらかさ）
全がゆ90g～軟飯80g **5倍がゆ（全がゆ）** **軟飯**	**軟飯90g～ごはん80g** **軟飯** **ご飯**
30～40g **刻み** **粗刻み** **イチョウ切り**	**40～50g** **イチョウ切り** **スティック状**
 15g **15g** **45g** **全卵1/2個** **80g**	 **15～20g** **15～20g** **50～55g** **全卵1/2個～2/3個** **100g**

0歳児からの食べる機能（動画）の紹介

5か月～8か月頃の赤ちゃんお口の機能の成長（舌の動きなど）、
成長に合わせた離乳食の調理形態について動画で詳しく説明しています。
実際に**赤ちゃんが離乳食を食べている様子、お口のケアの方法**も確認できます。

YouTube　日本歯科医師会公式チャンネル
日歯8020テレビ　0歳児からの食べる機能（1）

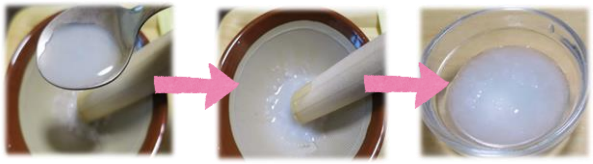
14 調理方法

やわらかく茹でたものを、裏ごし、すり鉢、ブレンダーなどで、
なめらかなペースト状にします。

おかゆの場合

①裏ごしするまたはつぶす

②かたさを調整する



おもゆやお湯を加えて、形態を調整します。

ポイント

米粒だけを裏ごし、またはつぶす
おかゆは**おもゆ**（おかゆの上澄みの水分）と**米粒**からできていますが、おもゆ（水分）が多いと米粒がつぶしづらくなります。先に米粒のみをつぶし、その後におもゆを加えて形態を調整するとよいでしょう。
すり鉢でつぶす際は、たたくようにつぶす
力いっぱい押し付けながら回してつぶすと粘りがでて、食べづらくなります。軽くたたくようにつぶしましょう。

野菜やたんぱく質性食品の場合

①裏ごしするまたはつぶす

②かたさを調整する

お湯や野菜スープ（野菜を茹でた汁）を加えて、形態を調整します。

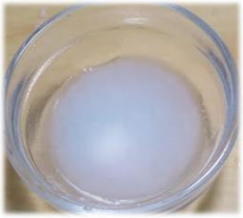
ポイント

食べ具合に合わせてつぶし方、水分量を調整する
慣れてきたら、つぶし方を裏ごし→つぶしにします。
水分量を少しずつ少なくしていきます。

15 試食品紹介

①10倍がゆ（裏ごし）

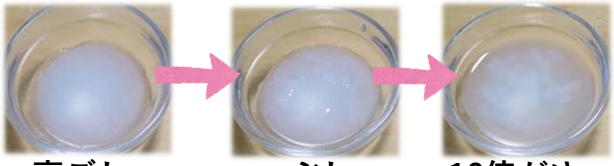
離乳食を開始した際に一番初めにあげる、
粒がまったくなく、なめらかな状態のおかゆです。



【作り方】

ポイント

食べ具合に合わせてつぶし方を変える
粒がないものに慣れてきたら、
お子さんの食べ具合に合わせてつぶし方を
少しずつ粗くしていく。



裏ごし　→　つぶし　→　10倍がゆそのまま

②白身魚ペースト

【作り方】

【材料】

白身魚刺身　1切れ
（鯛など）

【作り方】

①魚を沸騰した湯に入れ、しっかり火を通す。

②①にお湯やゆで汁を少しずつ加え、なめらかになるまですりつぶす。

食べやすくするポイント

他の食材（芋、野菜、おかゆ）に混ぜる、水溶き片栗粉でとろみをつける
そのままではパサついて食べづらい場合は上記の工夫をすることで、食べやすくなる。

昆布だしで風味や旨味を加える
だしの風味や旨味が加わり、食べやすくなる。

～昆布だしの作り方～

【材料】

水　　2カップ
昆布　3×3cm

【作り方】

昆布と水を鍋に入れ、中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

16 離乳食を進めるのに必要なもの

調理器具

食材をなめらかにつぶすために使います。少量作るのに便利。

裏ごし器

すり鉢・すりこぎ

食材をすりおろす、小さくカットするのに便利。

おろし金

キッチンばさみ

器の中で食べやすい大きさにカット。

【仕上げ用】と**【下処理用】**に分けると衛生的です。
※下処理用
肉、魚などの生の食材を切る用

スプーン

横幅

離乳食用　小さじ用

離乳食用のスプーンを用意しましょう。
全体的に**小ぶりで横幅がせまく、くぼみが浅いもの**がよいでしょう。
離乳食用スプーン1杯は小さじスプーン1/3程度の量です。

食器

赤ちゃん用に販売されている割れにくい耐熱性の食器が便利ですが、大人と同じものを使ってもよいです。

食事用スタイ・手拭き

食事用スタイ
スタイの素材によってはお子さんが嫌がる場合もあるので、合うものを選びましょう。

手拭き
手拭きタオルや手口用のウェットティッシュを用意しましょう。
肌が敏感な場合はガーゼ素材の手拭きタオルを用意するとよいでしょう。

スタイ

手拭きタオル

手口用ウェッティ

フリージング容器

製氷皿

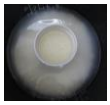
小分け袋

密閉容器

注意点

- 必ずよく冷ましてからフリージングする。
- フリージングしたものは、**必ず加熱して**使用する。
- フリージングしてから**約１週間程度で使い切る**ようにする。

17 5～6か月頃 食品の使い方　穀類

食品		注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
米	白米	**離乳初期10倍がゆの作り方** 炊飯器（おかゆモード）で作る方法、 鍋でごはんから作る方法を紹介。	米1: 水10の割合で10倍がゆを炊く。 ①10倍がゆを炊く。 ②すりつぶす。 ③おもゆやお水を加えてかたさを調整する。 **～10倍がゆの作り方　例～** **・鍋　※ふきこぼれに注意** **・炊飯器（おかゆモード）** おかゆモードがあれば利用する。 ※量が多い場合はふきこぼれることがあるため注意する。 **・炊飯器（ごはんと一緒に炊く）** ①小さい耐熱容器に米1:水10の割合で米と水を入れる。 ②普通のごはんを炊く際に炊飯器の中央に①の耐熱容器を置いて炊飯。 
パン	食パン	はちみつ、乳、卵が入っていないものを選ぶ。	①細かくちぎる。（耳は取り除く） ②育児用ミルク、野菜スープなどを加えて加熱する。
芋	じゃが芋 さつま芋		①軟らくなるまで茹でる。 ②**熱いうち**につぶす。 ③煮汁でかたさを調整する。
麺類	うどん そうめん	よく茹でて塩分を落として利用する。	①表示時間より長く茹でる。 ②茹でてから**よく水洗いをする。** ※塩分を落とすため ③お湯やだし汁等で煮込み、すりつぶす。

18 5～6か月頃の食品の使い方 野菜・果物

食品		注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
野菜	野菜	初めはかぼちゃ、にんじん かぶ、トマトなどが、 おすすめ。 トマトは皮、種を除いて 使う。 ほうれん草（**葉先**） キャベツ、白菜、玉ねぎ、 ブロッコリー（**つぼみ**） なども使える。 **つぼみ部分** **葉物野菜の調理方法** **ブロッコリーの調理方法** 	①軟らくなるまで茹でる。 ②すりつぶす。 ③水や煮汁でかたさを調整する。 **葉物野菜の調理のポイント** ほうれん草、小松菜など繊維の 多い野菜は葉先を包丁でみじん切りに してから、すりつぶしたほうが、なめ らかになる。 **トマトの調理方法** ①ヘタを落とし、反対側の部分に 浅く十字の切れ込みを入れる。 ②沸騰した湯にトマトを入れる。 ③切れ目から、皮がめくれてきたら お玉などでトマトを取り出す。 ④冷水につけ、皮をむく。 ⑤種を取り、すりつぶす。
果物	果物	バナナは糖質を多く含む ので与えすぎに注意する。 **※初めてあげる場合やりん ごや梨など、そのままでは かたさがある場合は加熱を する。**	①すりおろす、つぶす。 ②必要であれば、水でかたさを調整 する。 **りんご・梨** **加熱し、軟らかくしてからあげる。** 硬さがあり、詰まりやすい食材であるため。 **りんごを調理する方法** 小さな塊が残らないように、 **完全にすりおろす**。 ↓ すりおろした中に**小さな塊が 入っていないか確認**する。 ↓ 電子レンジ等で**加熱し軟らかくする。**

19 5～6か月頃の食品の使い方 たんぱく質性食品

食品		注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
魚	白身魚 （たい ひらめ かれい しらす）	脂肪が少なく、やわらかな白身魚を使う。 **白身魚の調理方法** しらすはしらす自体に塩分が多く含まれるため、**塩抜きして**から使う。 茹でて水でよく洗うことで塩抜きできる。	①茹でる。 ②よくつぶす。 ③水やゆで汁でかたさを調整する。 ④かゆや野菜と混ぜる、または片栗粉で、とろみをつける。 ※作る量が少量のため片栗粉でとろみをつけるより、かゆなどに入れたほうが、準備しやすい。
大豆製品	豆腐 きな粉	豆腐は必ず加熱してから使う。	**豆腐** ①茹でる。 ②すりつぶす。 **きな粉** ①おかゆ、じゃが芋などに加える。 ②よく混ぜる。
卵	**卵黄のみ**	固ゆでした黄身を少量の**耳かき1杯程度**のごく少量から始める。 **卵の調理方法** 	①水から茹ではじめ、沸騰してから**15分以上、しっかり茹でる**。 ②卵黄のみをほぐす。 ③おかゆなどにごく少量混ぜる。 **卵黄の進め方** 様子を見ながら少しずつ卵黄の量を増やす。 **卵白を始める時期** 卵黄よりも卵白の方が、アレルギーの原因となる物質を多く含む。 卵黄を始めて1か月くらい経ち、卵黄に慣れたら、少量ずつ試す。